



# OTTOBRUNN KURSPLAN

## Herbst/Winter 2024/2025

**MO**  
08:00 – 22:30

**DI**  
08:00 – 22:30

**MI**  
08:00 – 22:30

**DO**  
08:00 – 22:30

**FR**  
08:00 – 22:00

**SA**  
10:00 – 21:00

**SO**  
09:30 – 21:00

### VORMITTAG

	<b>C 08:20-08:50</b> LES MILLS <b>CORE</b>		<b>C 08:45-09:45</b> LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	<b>B 08:30-09:30</b> <b>WBS</b>	<b>B 10:15-11:00</b> <b>Flexibar.</b>	<b>A 10:00-10:45</b> Step I
	<b>B 09:00-10:00</b> <b>Yoga</b>	<b>B 09:00-10:00</b> <i>Pilates</i>	<b>A 08:55-09:55</b> <b>WBS</b>	<b>A 08:25-08:55</b> <b>TRX</b> <small>Group Fitness Training bis 20.12.</small>	<b>A 10:15-11:15</b> Total Body	<b>A 10:45-11:30</b> <b>BBP</b>
<b>B 10:00-11:00</b> <i>Pilates</i>	<b>A 09:00-10:00</b> <b>ZUMBA</b>	<b>A 09:15-10:00</b> Faszien Flow	<b>A 10:00-11:00</b> <b>ZUMBA</b>	<b>A 09:00-10:00</b> <b>XCO-Style</b>	<b>C 10:30-11:00</b> LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	<b>A 11:30-12:30</b> Step II
<b>C 10:30-11:00</b> LES MILLS <b>sprint</b>	<b>B 10:05-11:05</b> <b>WBS</b>	<b>A 10:10-11:10</b> Balance Trampolin	<b>B 10:00-11:15</b> <b>Yoga</b>	<b>C 09:15-09:45</b> LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	<b>B 11:05-11:50</b> <i>Pilates</i>	
<b>B 11:00-12:00</b> <b>WBS</b>	<b>C 10:10-11:10</b> <b>CYCLING</b>	<b>C 11:00-11:30</b> LES MILLS <b>sprint</b>		<b>A 10:05-11:05</b> Step II bis 20.12.	<b>A 11:20-12:35</b> Wellness Workout	
				<b>B 10:05-11:05</b> Faszien Mobility		

### NACHMITTAG/ABEND

<b>A 17:00-18:00</b> Balance Trampolin	<b>A 16:55-17:55</b> Balance Trampolin	<b>A 17:30-18:30</b> LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	<b>B 16:30-17:15</b> FIT KIDS* 4-8 J.	<b>C 16:00-16:30</b> LES MILLS <b>sprint</b>	<b>A 15:30-16:00</b> Step I
<b>C 17:45-18:15</b> LES MILLS <b>CORE</b>	<b>C 17:00-17:30</b> LES MILLS <b>Dance</b>	<b>C 17:45-18:15</b> LES MILLS <b>CORE</b>	<b>A 17:45-18:45</b> BODY STYLING	<b>A 17:00-18:00</b> LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	<b>A 16:00-16:45</b> BODY STYLING
<b>A 18:10-18:55</b> <b>HIIT</b>	<b>B 18:05-19:05</b> <i>Pilates</i> FASZIEN	<b>B 18:00-19:00</b> <b>WBS</b>	<b>C 18:00-18:30</b> LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	<b>B 17:00-18:00</b> Latin Dance Move bis 20.12.	<b>A 16:50-17:35</b> <b>WBS</b>
<b>C 18:30-19:30</b> <b>CYCLING</b>	<b>A 18:10-19:10</b> LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	<b>C 18:45-19:45</b> <b>CYCLING</b>	<b>A 18:45-19:30</b> <b>HIIT</b>	<b>B 18:05-19:05</b> <i>Pilates</i>	<b>A 17:00-18:00</b> LES MILLS <b>BODYPUMP</b>
<b>B 19:05-20:05</b> <b>WBS</b>	<b>C 18:00-19:00</b> <b>CYCLING</b>	<b>A 19:00-20:00</b> Step II	<b>C 18:45-19:15</b> LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>		<b>A 18:15-19:15</b> <b>SPECIALS</b> monatlich s. NEWS
<b>A 19:00-20:00</b> <b>ZUMBA</b>	<b>A 19:15-20:15</b> <b>HIIT</b>	<b>B 19:00-20:00</b> <b>ZUMBA</b> **	<b>B 19:00-20:15</b> <b>Yoga</b>		
	<b>B 20:05-21:20</b> <b>Yoga</b>	**Seminarreihe 09.10./23.10./6.11./ 20.11./27.11, siehe Aushang 19:40 Uhr Zumba entfällt!			

Reservierung Trampolin, Cycling, TRX, Xco Style per MySports-App erforderlich.

Für die Teilnahme aller Kurse ist ein großes Handtuch erforderlich.

\*Finden in den Schulferien nicht statt

A = Studio A (UG) B = Studio B (OG) C = Virtueller Kursraum (OG)

Virtuelle Kurse in Raum C Diese Kurse werden auch online übertragen

Plan gültig ab: 01.10.2024 - Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Tel.: 089 7412 78200 E-Mail: ottobrunn@bodyup.de



Jetzt die Mitglieder-App  
herunterladen

## AUSDAUER

**Cycling:** Durch Dauer- und Intervallmethoden steigert Du Deine Ausdauerleistung und verbesserst zu motivierender Musik Dein Herz-Kreislauf-System sowie die Energiebereitstellung.

**HIIT:** High Intensive Intervall Training. Verbessere Deine Ausdauer und spüre neue muskuläre Herausforderungen.

**STEP I-II:** Step ist ein Ausdauertraining mit dem, in der Höhe verstellbaren, Reebok Step. Je nach Stundenlevel werden die Schrittkombinationen schwieriger und tänzerischer. Für alle, die gerne mit Choreografien ihre Koordination steigern und die Fettverbrennung ankurbeln wollen.

**LatinMoves/Zumba:** Mit Spaß und Partystimmung werden viele Kalorien verbrannt. Erlern die Basisschritte verschiedener Tanzstile und genießt die heißen Rhythmen Lateinamerikas.

**Total Body:** Dieser Kurs ist ein Intensives Herz-Kreislauf-Training im Intervall Prinzip. Nach dem warm up folgen 5 Min. Kraftausdauerübungen im Wechsel mit 5 Minuten Herz-Kreislauf-Training mit dem Step.

## KRÄFTIGUNG

**BBP, Bodystyling, XCO:** Übungen zur Straffung und Festigung der Bauch-, Beine- und Po Muskulatur. Ziel bei Bodystyling ist es, den gesamten Körper zu stärken und zu straffen. Die Xco Hanteln werden eingesetzt, um über die Schwingungen die Tiefenmuskulatur zu stärken. Im Gegensatz zu BBP werden auch Schultern, Rücken und Arme miteinbezogen.

**Les Mills BODYPUMP:** BODYPUMP® ist das originale Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung Deines gesamten Körpers. Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Kräftigungsübungen. Das Entscheidende ist hier eine hohe Wiederholungszahl mit einer geringen und individuellen Gewichtsbelastung für die beste Fettverbrennung.

**Pilates/Faszien:** Schwerpunkt ist ein auf das Körperzentrum orientiertes Training, wofür die Kräftigung der Bauch-, Rücken,- und Beckenbodenmuskulatur die Grundlage bildet. Die Faszienstruktur wird durch federnde Bewegungen gelockert und aktiviert.

**WBS:** Mobilisierende und stabilisierende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung & Flexibilität und für einen gesunden Rücken und einen straffen Bauch.

**Rückenfit/Flexi-Bar:** Durch die Schwingungen des FLEXI-BAR® wird die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung mit Stabilität reagieren muss. Rückenprobleme und Rückenschmerzen können in diesem Kurs gelindert werden.

**TRX:** Ein hoch effektives Ganzkörpertraining unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird.

## AUSDAUER + KRÄFTIGUNG

**Balance Trampolin:** Spezielles Training für jedes Niveau auf dem Minitrampolin zur Verbesserung Deiner Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit, sowie zur Steigerung Deiner Ausdauerfähigkeit. Das Auf- und Abspringen sowie Ausbalancieren aktiviert jede Zelle Deines Körpers und trainiert besonders gelenkschonend alle Deine Muskeln.

**Wellness Workout:** beinhaltet ein leichtes Ausdauertraining mit einfachen Schrittverbindungen, was gefolgt wird von einem kleinen Kräftigungsprogramm für Beine und Po. Im Anschluss daran finden Pilates und Wirbelsäulenelemente ihren Einsatz.

## BODY & MIND, FASZIEN & STRETCHING

**Yoga:** Aktive und entspannende Körperübungen zum Aufbau der Körperbalance zwischen Stabilität und Entspannung.

**Faszien Mobility, Faszien Flow:** Durch federnde Bewegungen, Ausrollen, leichtes Springen und tensegraales Aufspannen werden die faszialen Strukturen aktiviert. Es entsteht ein abwechslungsreiches Übungsprogramm, das vor allem gute Laune macht.

## VIRTUELLE KURSE

**BODYPUMP:** Kraftausdauertraining mit der Langhantel.

**BODYCOMBAT:** Energiegeladenes, durch Martial Arts inspiriertes Workout.

**CORE:** Dieses Workout steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur.

**BODYBALANCE:** Eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik.

**DANCE:** Einfache Schrittkombinationen auf motivierende Charts.

**Sprint:** Virtuelles Cycling Programm.

**Für ausführliche Infos zu unseren virtuellen Kursen frage Dein Body Up – Team.**